Rok I. Wychodzi w Krakowie w połowie każdego miesiąca. 1889.

Przedpłatę i ogłoszenia przyjmuje Skarbnik Tow. Opieki Zdrowia w Krakowie ul. Bracka L. 10.

Nr. 6.

PRZEWODNIK HIGIJENICZNY

Organ Towarzystwa Opieki zdrowia.

„Zdrowie — to szczęście i potęga!"

Członkowie Towarzystwa otrzymują czasopismo bezpłatnie.

Przedpłata w Galicyi wynosi Złr. 3, (dla nauczycieli szkół ludowych 1 złr.); w Królestwie Polskiem r. sr. 3, w Niemczech mar. 5, we Francyi fr. 7.

Inseraty oblicza się po 10 złr. za jedną stronnicę, mniejsze w tym samym stosunku.

Korespondencyje uprasza się nadsyłać pod adresem *Redaktora Przewodnika Higijenicznego* w Krakowie ul. Wiślna 5.

20 Września.

PRZED SEJMEM.

Dzienniki polityczne donoszą, że Wysoki Rząd ma tegorocznemu Sejmowi przedłożyć projekt do ustawy o organizacyi służby zdrowia w gminach. Podobny projekt był już raz przedłożony naszemu Sejmowi w roku 1873. Według niego każda gmina miała być obowiązaną utrzymywać lekarza albo sama dla siebie albo łącznie z przyległemi gminami, tworząc okręg sanitarny, który jednak nie więcej jak 7000 mieszkańców miał obejmować: stosunku obszaru dworskiego do gminy sanitarnej projekt ten nie określał, a całe koszta utrzymania służby zdrowia zwalał na gminy. Sejm nasz ówczesny podobnie jak i inne Sejmy krajowe z wyjątkiem morawskiego przeszedł nad tym projektem do porządku dziennego, wskazał jednak c. k. Rządowi do uwzględnienia przy układaniu innego projektu pewne zasady odpowiednie do naszych stosunków (tworzenie 15tysięcznych okręgów sanitarnych i objęcie organizacyą obszarów dworskich), oraz orzekł, że skarb państwa powinien się przyczynić do utrzymania służby zdrowia w gminach, które w myśl ustawy państwowej z d. 30 kwietnia 1870 r. cały szereg spraw policyi zdrowia w poruczonym zakresie działania wykonywać mają.

Od tego czasu minęło lat 16!

Projekt obecny uwzględnia 15tysięczne okręgi sanitarne i wciąga do nich obszary dworskie, nie robi jednak żadnego ustępstwa pod

względem finansowym; fundusz państwowy nie będzie się przyczyniać do pokrycia kosztów, gminy i obszary dworskie mają na ten cel uiszczać 2"/„ sumy opłacanych podatków bezpośrednich, a resztę wydatków ma pokrywać fundusz krajowy podobnie jak się to dzieje w innych prowincyach Austryi.

Z ustawy tej spadają na kraj nowe finansowe ciężary, które dla kraju tak ubogiego jak Galicya, dla ludności już bardzo podatkami obciążonej nie mogą być obojętne. Jak wysokie będą te wydatki, nie umiemy podać, nie udało nam się bowiem mimo starań autentycznego projektu ustawy otrzymać: z tego też powodu wstrzymać się musimy od wszelkich szczegółowych uwag, ograniczając się na gorącem zaleceniu panom posłom sejmowym nie odwlekania tej sprawy i uorganizowania raz wreszcie gminnej służby zdrowia mimo wydatków, jakie kraj będzie musiał ponosić.

Organizacyę tę mają już wszystkie kraje koronne Austryi, a niektóre cieszą się już jej błogimi owocami: w Morawji n. p. spadła ilość roczna przypadków śmierci wskutek chorób zakaźnych z 13000 (tyle bywało przed zaprowadzeniem lekarzy gminnych) na 6000 rocznie, niechże już raz i w Galicyi rozpocznie się era rzeczywistej poprawy stosunków sanitarnych i załatwioną zostanie ta sprawa pierwszorzędnej doniosłości. A zaiste trudno o sprawę bardziej piekącą: śmiertelność u nas większa niż gdziekolwiek w Austryi lub w innych krajach europejskich z wyjątkiem chyba Rossji; czwarta część dzieci żywo urodzonych umiera w pierwszym roku życia, a niemal połowa w pierwszych pięciu latach życia: epidemije chorób zakaźnych panują nieustannie i szerzą się bez przeszkody z gminy jednej do drugiej nader liczne zabierając ofiary. I trudno żądać, by mogło być inaczej, jak długo u ludu brak pierwszych pojęć o higijenie i jak długo policyę zdrowia w gminie wiejskiej wykonuje wójt, który ledwie czytać i podpisać się umie — a on ma rozpoznawać chorobę zakaźną, on kierować używaniem środków zapobiegających, on zarządzać desinfekcyą i t. d. i t. d. w ogóle zajmywać się sprawami, o których nie ma wyobrażenia i w użyteczność których nie nauczono go wierzyć. Dnie a częstokroć tygodnie mijają a nierzadko zmierają bez żadnej pomocy ludzie, zanim wójt taki opatrzy się, że panuje w gminie epidemija pewnej choroby i zdecyduje się zawiadomić o tem władze powiatowe.

Lekarz, któremu z urzędu powierzone jest czuwanie nad zdrowiem mieszkańców rozsiadłych w całym powiecie, a więc w kilkudziesięciu gminach, częstokroć od siebie o sześć, siedem i więcej

mil odległych, który prócz tego szczepieniem dzieci w powiecie się zajmuje, zasiada przy asenterunku, pełni czynności sądowego lekarza i t. d. i t. d. a nadto folianty wykazów różnych i raportów do władz wyższych układać i spisywać musi, lekarz ten mimo najlepszych chęci nie zawsze może natychmiast wyjechać w miejsce, zkąd o epidemii zawiadomiono; mija więc jeden lub kilka dni a choroba się szerzy. Wreszcie zjawia się lekarz rządowy: razem z wójtem obchodzi chorych, spisuje ich nazwiska, a stwierdziwszy, że przynajmniej pięciu z nich cierpi na tę samą chorobę, konstatuje, że jest epidemija. Jeżeli chorych w gminie nie wielu, to może wreszcie każdego zbadać i stosowne leczenie zalecić, — ale jeżeli we wsi bardzo wielu jest chorych, dzień krótki, do domu odległość daleka a droga niedobra, jeżeli na jedną z najbliższych godzin lub na dzień następny komisya już w innem miejscu jest zamówiona, to i najsumienniejszy nie może zająć się chorymi tak ściśle, jak ich zdrowie tego wymaga: całą sprawę załatwia się więc, że tak powiem urzędownie, dla zadosyć uczynienia przepisom: spisuje się protokół, zapisuje generalną receptę dla wszystkich chorych, powie się wójtowi, coby zrobić należało i — wraca się do domu dla złożenia raportu, że tam a tam panuje taka a taka epidemia. Po kilku dniach taka sama czynność, — a że w takich warunkach komisya robi swoje a choroba swoje nie wiele się komisyją żenując, rozumie się samo przez się, — wina jednak wcale nie ciąży na lekarzu, ale na stosunkach, jakie panują obecnie, bo *nemo ultra posse*. Zupełnie inaczej mogłoby być, gdyby zamiast kilkudziesiąt miał kilka gmin lekarz pod swoją opieką, gdyby zakaźną jakąś chorobą nawiedzoną gminę codziennie mógł odwiedzać, gdyby wykonania środków zaradczych mógł sam przypilnować — gdyby wreszcie chorych mógł sumiennie leczyć. Ludność zyskałaby zaufanie do lekarza, nauczyłaby się szukać i słuchać rad jego, widząc, że mu korzyść przynoszą i powoli, powoli oświeciłaby się hygijenicznie i stosunki zdrowotne kraju poprawić by się musiały mimo biedy, jaka nas gniecie. Z umysłu mówiemy o biedzie, bo nader często z ust nawet niby bardzo rozważnych słyszeć można „staraj się poprawić byt ekonomiczny ludu a zdrowie jego zaraz się polepszy“ — „daj mu chleba a będzie zdrowym“ i tem podobne frazesa. Frazesa są to, — bo aczkolwiek niezaprzeczenie ten, który w dobrobycie żyje i ma się czem w chorobie ratować, m o ż e być zdrowszym, niż biedak głodny i źle odziany, toć przecież fakta pouczają, że nie zawsze jest nim i że nie w tych społeczeństwach najmniej chorują i umierają, które są najbogatsze,

ale w tych, które są najoświeceńsze, które najlepiej wartość zdrowia rozumieją i stosunki sanitarne najlepiej mają urządzone. Dowodem Irlandya, Norwegia i t. d., dowodem tego u nas wreszcie żydzi, wcale (ogólnie biorąc) nie mniej od ludności katolickiej ubodzy a przecież nie porównanie zdrowsi i dłużej żyjący — bo mądrzejsi, bo znają wartość i potrzeby zdrowia i ratować się umieją. U nas tysiące chłopów o tyle zamożnych, że mogliby się ratować, wymiera nie widząc w chorobie lekarza — a tysiące innych zapada w chorobę nie z biedy lub z pracy, ale z niestosownego życia i ze złych stosunków zdrowotnych, które ich otaczają, a umiera przedwcześnie. Więc dobrobyt, acz bardzo ważny, sam jednak w tej sprawie nie wystarcza; oświaty więcej trzeba, oświaty rzeczywistej a równocześnie stworzenia warunków sanitarnych takich, by chłop w lekarzu nietylko widział urzędnika, by do rad jego mógł nabrać zaufania, by się chciał leczyć i by się mógł t a n i o leczyć. Wprowadzeniem organizacyi gminnych lekarzy dojść możemy do tego (jeżeli te stanowiska odpowiedni zajmą ludzie); to też w najgłębszym przekonaniu, że ta organizacya odpowiada żywotnym potrzebom kraju, że lepiej rocznie wydać kilkadziesiąt tysięcy, niż rok rocznie grzebać w ziemi kilka kroć tysięcy, przemawiamy za tą ustawą.

Drugą sprawą, która prawdopodobnie zajmie Sejm nasz tegoroczny, jest u s t a w a b u d o w n i c z a d l a m a ł y c h m i a s t e c z e k i d l a w s i. Mają już podobną ustawę większe i średnie miasta, nie mniej potrzebują jej miasteczka i nasze włości tak ze stanowiska ekonomicznego jak i sanitarnego. Ustawa ta byle tylko nie żądała za wiele, liczyła się w g r a n i c a c h m o ż l i w y c h z konserwatyzmem chłopa naszego i z powszechnie przyjętymi zwyczajami a odpowiadała koniecznym wymogom higijeny, pożytek dla społeczeństwa przyniesie nie mały.

Według doniesień dzienników lekarskich zamierza Wydział krajowy zażądać od Sejmu większej od dotychczasowej kwoty na koszta szczepienia a to celem wprowadzenia powszechnego szczepienia k r o w i a n k ą. Dotychczas odbywa się u nas szczepienie po wsiach w ten sposób, że lekarz szczepi kilkoro dzieci krowianką (limfą z ospic jałówek zebraną); w tydzień później zbiera z krost ospowych tych dzieci limfę i tą t. z. limfą humanisowaną szczepi dalszy szereg dzieci; z nich zbiera znowu limfę dla trzeciego szeregu.

Wydatek na limpę jest więc bardzo mały przy tego rodzaju szczepieniu; ale doświadczenie poucza, że jest ono w swem działaniu mniej pewne niż szczepienie krowianką, a nadto wraz z limfą

ospy można dziecku zdrowemu zaszczepić chorobę inną, której podlega dziecko, z którego limfę zebrano. W Prusach używają do szczepienia od lat kilku tylko krowianki i rezultaty są wyśmienite, w armii austryackiej także, a o korzystnych tego postępowania następstwach wspomnieliśmy w numerze 4 pisma naszego. W tym roku kilka Rad powiatowych asygnowały pewne kwoty na zakupno krowianki; jest to jednak sprawa wielkiego dla zdrowia ludności znaczenia, powinna więc przez Sejm być załatwioną zgodnie z doświadczeniem i z interesem kraju. Wydatek jest zresztą nie wielki w porównaniu do ofiar, jakie rok rocznie ospa u nas pochłania i w porównaniu do kosztów komisyi, które kraj ponosi, z powodu prawie nieustannie bądź tu bądź ówdzie panujących epidemii ospowych.

Szpitalami krajowymi zarządza Sejm, — ale o szpitalach na posiedzeniach publicznych w ostatnich latach mało mówiono; żywszą dyskusyę wywołał dopiero znany przypadek połamania żeber choremu o wybitnem nazwisku w Kulparkowie, i temu smutnemu przypadkowi zawdzięczamy pewne ulepszenia wprowadzone w tym Zakładzie dla obłąkanych. Zresztą oszczędność, oszczędność! oto hasło najgłośniej rozbrzmiewające się, kiedy ten tytuł budżetu przychodzi pod obrady — aczkolwiek i Wydział krajowy i komisya budżetowa o niej nie zapomniały i poobcinały już w preliminarzu, gdzie się tylko co obciąć dało. Oszczędność jest wielką cnotą, konieczną skoro się groszem publicznym szafuje, — ale do pewnych tylko granic: niech istota rzeczy przez nią nie cierpi. Czy o tem pamiętają ci, do których to należy? O szpitalach naszych możnaby bardzo wiele pisać, nie tu jednak dzisiaj miejsce; krakowski i lwowski pod wieloma względami dobrze urządzone mają jednak dotkliwe braki, prowincionalne natomiast z małymi wyjątkami zasługują ledwo na nazwę szpitali i w warunkach obecnych zadaniu swemu i potrzebom ludności odpowiedzieć nie mogą. W Sejmie tegorocznym zasiędzie dwóch lekarzy znających doskonale nasze szpitalnictwo; mianowicie prof. Dr. Korczyński były lekarz szpitalny i długoletni przewodniczący komitetu administracyjnego szpitala krakowskiego i prof. Dr. Czyżewicz, prymariusz szpitala lwowskiego; miejmy nadzieję, że ci panowie w tej sprawie głos zabiorą, wyświecą gospodarkę krajową na tym polu i przyczynią się do wykorzenienia tu i owdzie jeszcze istniejącego uprzedzenia, że wydatek na szpitale to wydatek nieprodukcyjny, że szpitale źródłem dochodu być powinny.

Prócz wymienionych powyżej są jeszcze inne sprawy sanitarne, które załatwienia przez Sejm wyczekują, jak n. p. sprawa zapro-

wadzenia powiatowych schronisk dla kalek i nieuleczalnych z funduszów opłacanych grzywien, sprawa opieki nad niemowlętami, a względnie zaprowadzenia napowrót domów podrzutków, — urządzenia krajowych zakładów wychowawczych dla ciemnych i głuchoniemych i w. i. Miejmy nadzieję, że i te sprawy znajdą w Sejmie orędowników i jeżeli nie w tym roku, to przecież w niedługim czasie pomyślnego doczekają się załatwienia.

Jordan.

Nieco z hygijeny szkolnej.

II. Światło w izbie szkolnej.

Wielkiej doniosłości przymiotem szkoły jest korzystne oświetlenie izby szkolnej. Światło nader zbawiennie wpływa na usposobienie dzieci, bardzo dobrze działa na ich zdrowie. „Izba szkolna, mówi Kellner, powinna być dla dzieci prawdziwą świątynią, która odpowiadając świeżemu blaskowi dziecięcego życia, ma je godzić z poważną grozą przybytku na cel tak szczytny przeznaczonego.

Pokaż mi izbę szkolną, mówi dalej, abym poznał ciebie i działanie twoje. Wiem wprawdzie, że nie ty ją budowałeś i nie z twego rozkazu ją bielą i naprawiają, ale wiem także, co może człowiek w porządku zamiłowany; czemu podoła zamiłowanie zawodu, które niczego sobie nie lekceważy, a w drobnych rzeczach — ważności, w szczegółach domyśla się — całości. Widziałem bowiem, co z izby niemiłej, a nawet odstraszającej, zdołał zrobić nauczyciel, który jasno pojął, iż wychowanie i kształcenie młodzieży jest jego zadaniem, a oraz wiedział o tem, że to wychowanie i kształcenie nie kończy się na nauce „czytania i pisania“.....

Nasze szkoły początkowe są bardzo często „szkołami ubogich“. Nieraz więc przychodzą do nich dzieci ze siedlisk dojmującego niedostatku i gorzkiej nędzy, ze siedlisk brudu, zdziczałego prostactwa i duchowego przygnębienia. Czyż nie powinny one przynajmniej w szkole odebrać wrażeń innych, wrażeń, budzących poczucie ładu i porządku, podnoszących i pokrzepiających biedne dusze dziecięce? Dziecina żebrząca nie śmie wnijść do komnat bogaczów i możnych, jeno za drzwiami odbiera jałmużnę, ale drzwi szkoły, również jak podwoje świątyni pańskiej i dla niej stoją otworem. Czyż więc przynajmniej tu nie powinnaby użyć przez kilka godzin świeżego powietrza, orzeźwić duszę widokiem czystości i porządku? A czy wiesz,

jakieto ziarno szlachetniejszych chęci i dążeń rzuci ten widok, te odebrane wrażenie w duszę ubogiego dziecięcia? Jak roślina zwraca się do światła, tak i oko dziecięcia chciwie napawa się światłem...

Kto w wspomnieniach swych cofnąć się może do pierwszego wrażenia, które nadało kierunek całemu życiu, nie odmówi wielkiego znaczenia potędze zmysłowych wrażeń.

Niepodobna, aby nauczyciel zamiłowany w zawodzie i pojmujący swoje poważne zadanie, nie dbał o izbę szkolną; a im żywszy przejmuje go zapał, tem więcej dbać będzie o miejsce, które jest widownią jego działania"....

Niedostateczne oświetlenie nie tylko że wywiera niekorzystny wpływ na nastrój duszy ucznia, ale także sprowadza za sobą krótkowidzenie, albowiem zmusza ucznia do trzymania książki lub zeszytu blisko oczu. Zeszyt lub książka powinny być od oka przynajmniej o 30 centimetrów w oddaleniu, w przeciwnym razie oko straci zdolność akomodacyjną i stanie się krótkowidzącem.

Dr. Cohn w Wrocławiu znalazł w szkole początkowej, dobrze oświetlonej, tylko 2% krótkowidzących uczniów, w źle atoli oświetlonej 15%. Im węższa była ulica, przy której stał dom szkolny, i im niższe były izby szkolne tem większą liczbę krótkowidzących uczniów znalazł ten sam badacz.

W celu uzyskania odpowiedniego światła postawił wzmiankowany badacz następujące zasady: Powierzchnia szyb wszystkich okien nie powinna zawierać mniej niż $^1/_4$ powierzchni podłogi w izbie szkolnej. Główne światło powinno zawsze padać z lewej strony, ażeby uczeń na papier nie rzucał cienia piszącą ręką, przytem okno z tyłu może powiększać potrzebne światło; nigdy zaś pod żadnym warunkiem nie mogą być okna na prost oczu dzieci. Tablica powinna zawsze stać z lewej strony od dzieci, siedzących w ławkach. Domu szkolnego nie mogą zaciemniać przyległe domy lub drzewa. Jeżeli zaś zachodzi gdzie wypadek taki, natenczas powierzchnia szyb wszystkich okien powinna wynosić jeszcze większą cześć powierzchni podłogi szkolnej.

Światło nie powinno olśniewać i razić oczu. Do łagodzenia światła służą zasłony lub żaluzye, jakoteż blado-zielonkowate malowidło ścian bocznych.

W austryackim wzorowym domu szkolnym w Wiedniu zwijają się zasłony (rolosy) w oknach od dołu. Są one dlatego celowi odpowiedne, że wpuszczają do klasy łagodne światło górne.

Dr. Treichler zaleca szczególnie budynki szkolne z górnem światłem. Przestrzega, ażeby nie budowano wielkich, kosztownych i hałaśliwych, jak nazywa, koszar szkolnych.

III. Ławki szkolne.

Rozliczne choroby szkolne, jak skrzywienie stosu pacierzowego, krótkowidzenie, kongiestye (nawały krwiste) w skutek pochylania głowy i t. d. są skutkami źle urządzonych ławek szkolnych. Anatom Mayer w Zurichu udowodnił, że tak często napotykane skrzywienie stosu pacierzowego na bok pochodzi od zbytniego oddalenia stołu ławki od siedzenia nieruchomego.

Dr. Cohn twierdzi, że krótkowidzenie u dzieci jest po największej części skutkiem tejże samej przyczyny.

Horyzontalne, poziome, oddalenie stołu od ławki (siedzenia) nazywa się dystansem (odstępem). Wertykalny (pionowy) odstęp (wysokość) od siedzenia aż do powierzchni stołu nazywa się dyferencyą (różnicą). Ażeby się uczniowie z łatwością mogli obracać w długiej ławce, zazwyczaj robią odstęp za nadto wielki. W pewnej szkole żeńskiej wynosił odstęp między stołem a krawędzią ławki prawie 18 centymetrów; ortopedyczne dochodzenie[1]) wykazało, że między 1000 dzieci tej szkoły znalazło się zaledwie kilkoro, które nie miały bocznego wygięcia stosu pacierzowego.

Gdy odstęp jest za wielki, uczeń jest zmuszony przy pisaniu pokładać się naprzód, pierś opierać o krawędź stołu i głowę również pochylać naprzód, prawe ramię podnosić w górę i papier trzymać blizko oczu. Takie nieprawidłowe trzymanie ciała wywołuje mimowolnie zbyt wielki odstęp w ławce. Ztąd pochodzi także krótkowidzenie, zwężenie piersi, ściskanie płuc i żołądka, a więc niedostateczny oddech i utrudnione trawienie, koniec końcem powstają liczne nieprawidłowości w organiźmie. Dr. Cohn mówi: Każdy cal za pomocą którego zmniejszymy odstęp przy pisaniu, jest zyskiem dla zdrowia ucznia.

Najwydatniejszym złem u ławek szkolnych jest tedy za wielki odstęp. U dobrej ławki nie powinno być albo żadnego odstępu, albo bardzo mały, najwyżej 2 centymetry wynoszący. Ażeby jednak nie było przeszkody w odbywaniu ruchów w ławce, powinien stół mieć części wysuwalne. U najbardziej rozpowszechnionej ławki, pomysłu Kunzego, jest takie urządzenie, że stolik u pulpitu porusza się w fu-

[1]) Śledzenie za niekształtnością ciała.

gach. Gdy uczeń siedzi w ławce, lub gdy pisze, można stolik wysunąć na dół, a gdy chce wyjść z ławki, można go posunąć w górę. W takiej ławce, w której jest osobne oparcie dla każdego ucznia, musi uczeń siedzieć prosto. Także ławki Dra Liebreicha, zniewalają dzieci do prostego siedzenia i należytego trzymania ciała.

Drugiem złem u wielu ławek szkolnych jest albo za nadto mała, albo za nadto wielka dyferencya. Mała dyferencya skłania do wyginania grzbietu, za wielka daje najczęściej powód do nierównego trzymania ramion.

Ponieważ dyferencya stosuje się do wysokości ciała dziecięcego, nie odpowiada ona wszystkim dzieciom u ławek, które mają długie siedzenia nieruchome. Tej niedogodności można zapobiedz w ten sposób, że się usunie siedzenia nieruchome a poda natomiast każdemu uczniowi osobny stołek z poręczami. Wysokość tych stołków powinnaby się stosować do wzrostu dzieci. Za pomocą takich ruchomych siedzeń możnaby tak dystans, jak też dyferencyę uregulować według potrzeby.

Trzecią wadą starych ławek jest to, że nie mają poręczy (oparcia). Uczeń znużony siedzeniem opiera się albo naprzód o swoję ławkę, albo w tył o ławkę po za sobą. W obu razach siedzenie takie jest niewygodne i szkodliwe.

Dr. Bock radzi: Oprócz odstępu pomiędzy stolikiem a siedzeniem, dalej wysokości pomiędzy powierzchnią stolika a siedzeniem niezbędne są poręcze dosyć wysokie, pochyłe i wydrążone w taki sposób, ażeby uczeń wsparty o poręcz mógł dla każdej części grzbietu znaleźć odpowiednią podporę, która w takim razie zapewnia odpoczynek wszystkim mięśniom znużonym przez zbyt długie siedzenie. Nie ma potrzeby zapewnie dodawać tu przestrogi, że do nauczyciela należy przestrzegać, ażeby każdy uczeń od czasu do czasu korzystał z takich poręczy i wypoczywał jak należy.

Od dobrej ławki szkolnej wymaga się przedewszystkiem trzech rzeczy: 1. Powinna nie mieć żadnego albo bardzo mały odstęp; 2. Dyferencyę należy dowolnie urządzać według potrzeby dla dzieci; 3. Siedzenie powinno mieć odpowiednią poręcz (oparcie).

Wszystko to osiągnie się wtedy, gdy się dla każdego ucznia przeznaczy osobny, odpowiedni stołek zaopatrzony w poręcz. Pierwszemu i trzeciemu warunkowi odpowiadają w dostateczny sposób systemy Kunzego, Dra Liebreicha i Largiadéra. Ławka szkolna systemu Kunzego cieszy się w Niemczech i Austryi wielkiem powodzeniem, a u nas można ją napotkać w wielu szkołach.

Według Dra Bocka każda sala szkolna powinna być zaopatrzoną w ławki rozmaitej wielkości, stosownie do rozmaitego wzrostu uczniów. Chcąc zaś uniknąć niepodobnej niekiedy do wykonania rozmaitości, ławki — jakkolwiek niejednakowej wielkości — mogą być urządzane w ten sposób, ażeby dla mniejszych dzieci można robić podkłady na siedzenie i podwyższać takowe, nadto zaś stoliki i siedzenia mogą być ruchome, tak, iż stosownie do potrzeby zniżać lub podwyższać, zsuwać, lub rozsuwać by się dały. Uczniowie przytem powinni być rozmieszczeni stósownie do swych fizycznych właściwości (n. p. krótkowidzący, niedosłyszający) nie zaś według postępów naukowych.

Dalej mówi Dr. Bock, że najzbawienniejszym odpoczynkiem po dłuższem siedzeniu nie są ćwiczenia gimnastyczne, lecz spokojne leżenie jakiś czas po pracy, rozumie się w domu.

Obszerniejszych wiadomości o ławce szkolnej dostarczają dziełka:

a) *O ławce szkolnej,* przez Stanisława Sobieskiego, we Lwowie, 1870.

b) *Die Schulbankfrage und die Kunze'sche Schulbank,* przez Dr. med. C. H. Schildbacha, z współudziałem E. Kunzego, z 11 objaśniającemi rycinami na 6 tablicach, w Lipsku, 1872.

c) *Die Olmützer Schulbank.* Für Gemeinden, Lehrer, und Schulbehörden von Joh. Schober. Z wstępem Dr. E. Schwaba, z 3 tablicami, we Wiedniu, 1873.

d) *Die Schulbankfrage* vor dem Wiener Gemeinderate, przez Dra Erazma Schwaba, we Wiedniu 1877.

Bądź co bądź, wiele jeszcze wody upłynie, zanim u nas w szkołach obaczymy dobre i należycie urządzone ławki. Któż je bowiem robi? Partacze wiejscy, którzy nie mają nawet wyobrażenia, jak powinna wyglądać celowi odpowiednia ławka. Ławki należą do zbytkowych rzeczy, to téż na ich urządzenie zawsze szkoda grosza. Z tego jednak nie wynika wcale, żeby nauczyciele nie zważali na sposób siedzenia dzieci w klasie, nie dbali o ich zdrowie, czemu już wiekopomnéj pamięci Ks. Grzegórz Piramowicz w *Powinnościach Nauczyciela,* poświęcił część drugą: *O wychowaniu dzieci a zwłaszcza po wsiach i miasteczkach co do ciała, to jest: co do zdrowia i sił.*

Zdrowie najmilszym dla nas darem bożym; niechże szkoła nie przyczynia się do jego utraty i z hożych dzieci nie wyrabia karłów i niedołęgów na zmartwienie rodzin i kraju rodzinnego. Żyjemy w stosunkach twardych, to prawda, ale róbmy tak, żeby sumienie nasze było czyste, żebyśmy pociechy doznawali w naszych sercach,

iż rzeczywiście dbamy o zdrowie młodego pokolenia, przyszłości naszej.

Kto chce bliżej zapoznać hygijeną szkolną, temu radzimy, niechaj czyta następujące prace:

1) *Jakim sposobem szkoła może i powinna starać się o zdrowie młodzieży*, przez Karola Kozłowskiego na podstawie dziełka francuskiego Dra S. Guillaume'a, zeszyt II i V, rok I. „Oświaty“ w Poznaniu, 1866.

2) *Izba szkolna.* Przewietrzanie, ogrzewanie, ściany, podłogi, garderoba, oświetlenie. (Wyjątek z hygijeny szkolnej, która o ile nam wiadomo, nie wyszła na widok publiczny) przez Dra Lutostańskiego, w księdze rozbiorowej: „Wisła“, w Krakowie 1873.

3) *Budynki szkolne*, przez Dra Lutostańskiego, w Encyklopedyi wychowawczej w Warszawie.

4) *O pielęgnowaniu cielesnego i umysłowego zdrowia młodzieży szkolnej*, przez Dra Bocka, tłomaczenie Dra Wł. Rudnickiego we Lwowie, 1873.

5) Dr. Bock, *Budowa, życie i pielęgnowanie ciała ludzkiego*, tłom. Hip. Parasiewicz we Lwowie.

6) *Nauczyciel wobec nagłych wypadków chorobowych u dzieci*, opracowanie Dra Antoniego Sieradzkiego, we Lwowie, 1877.

7) *Roboty kobiece szkolne ze względu hygijeniczno-pedagogicznego*, przez Dra Tadeusza Żulińskiego, we Lwowie.

8) *Ruch mięśniowy i wpływ jego na zdrowie człowieka*, przez tegoż.

9) *O przyczynach i skutkach wzroku krótkiego ze względu na wychowanie publiczne*, przez A. Zagórskiego, we Lwowie.

10) *Na jakie zgubne wpływy narażone jest zdrowie młodzieży w szkole i jak szkoła stara się wpływy te usunąć i ograniczyć?*, przez Mieczysława Baranowskiego, w Tarnowie, 1884.

11) *Ein ärztlicher Blick in das Schulwesen*, przez Dra D. Schrebera, w Lipsku, 1858.

12) *Schul-Diätetik*, Praktische Gesundheitspflege in Schulen, przez Dra Hermana Klenckego, w Lipsku, 1871.

13) *Die österreichische Musterschule* für Landgemeinden, przez Dra Erazma Schwaba, we Wiedniu, 1873.

14) *Die Gesundheitspflege im Allgemeinen* und hinsichtlich der Schule im Besonderen, w Wiedniu, 1874, przez Dra Maurycego Gaustera. Z rycinami.

15) *Über Kurzsichtigkeit in der Schule*, przez Dra Eugeniusza Netoliczkę, w Wiedniu, 1879.

16) *Schulgesundheitspflege*, przez Dra E. Engelhorna, w Stuttgardzie, 1888.

Oto wszystko, cośmy chcieli w niniejszej rozprawce powiedzieć o hygijenie szkolnej. Nie wywrze ona zbawiennego wpływu, dopóki szkoły nasze nie będą lepiej urządzone, zwłaszcza, że przy ogólnym przymusie szkolnym napływ dziatwy jest coraz większy, a ciasne i duszne izby szkolne nie mogą pomieścić zapisanych dzieci. To też słuszną jest uwaga Dra Lutostańskiego: „Nie ulega najmniejszej wątpliwości, iż przepełnienie sprzyja szerzeniu się chorób zaraźliwych, a że prócz tego dziecię z powodu żywej przemiany materyi, więcej potrzebuje do oddychania powietrza od osób dorosłych i więcej wyziewa kwasu węglowego, przeto przez odnawianie powietrza w izbach szkolnych jedynie, można zapobiedz chorobom narządu oddychania i wadom odżywiania.

Izba szkolna na 50 uczniów powinna mieć od 23—26 stóp długości i 22—25 szerokości, a 12½ wysokości czyli przestrzeni sześciennej od 30—40½ sążni sześciennych, z czego na jednego ucznia ma przypadać od 130—174 stóp sześciennych.“

Dalej pisze tenże lekarz: „Budując nowe gmachy szkolne, należy się starać o to, ażeby były stawiane odpowiednio do wymagań hygijeny, jeżeli pragniemy, żeby młode pokolenia wzrastały silnie i zdrowo. Dobrze bowiem urządzona szkoła pod względem hygijenicznym jest prawdziwym dobrodziejstwem dla uczącej się młodzieży. Cesarz Józef II. słusznie powiedział, że „co rząd wyda na szkoły, oszczędzi później na szpitalach, domach kalek i roboczych domach“.

A Dr. Schwab mówi: „Niebawem każda wieś będzie dumną ze swej pięknej, do ducha czasu odpowiednio urządzonej szkoły. Za pomocą szkoły ludowej, owego źródła wszelkiego ludzkiego szczęścia, odżyje lud nasz moralnie i politycznie, dla tego już dzisiaj wołają patryoci na widok tego, co szkoła ludowa zdziałać może i jeszcze zdziała, z męskiem przeświadczeniem: Austryi jeszcze nie było dopiero będzie!...“ Oby tak było i w naszych wioskach, to jest najgorętsze życzenie nasze!

Józef Chmielewski.

ROZMAITOŚCI.

* **O ludności kuli ziemskiéj.** Czasopismo *Science pour tous* podaje następujące statystyczne liczby: w obecnym czasie, na obszarze kuli ziemskiéj, mówią ludzie 3064 językami, wyznają 1000 religij. Liczba mężczyn równa się liczbie kobiet Przeciętnie wiek ludzki nie przekracza 38 lat; niemal 25% ludzi umiera przed końcem 17 roku życia. Na 100 osób obojéj płci jedna dożywa 100 lat, a 6 do 7 dosięga 60 lat. Ogólna liczba ludzi na ziemi wynosi 1,200,000,000 z których corocznie śmierć pochłania do 35,214,000 osób, t. j. 98,848 dziennie, 4020 na godzinę i 67 na minutę. Liczba urodzin wynosi rocznie 36,792,000, t. j. na dzień 100.800 na godzinę 4200, na minutę 70, zkąd wynika, że ilość ludzi na ziemi powolnie lecz stale zwiększa się. Ludzie żonaci dłużéj żyją od nieżonatych, pracujący dłużéj od bezczynnych, a przeciętny wiek narodów oświeconych jest wyższy aniżeli narodów dzikich. Słuszni dłużéj żyją od małych. Kobiety do lat 50 więcéj mają widoków dożycia wieku sędziwego, a niżeli mężczyźni, lecz powyżéj lat 50 widoki przeważają na stronę mężczyzn. Liczba mężczyzn żonatych i dzietnych tak ma się do nieżonatych i bezdzietnych, jak 73 : 1000. Urodzeni wiosną są silniejsi od urodzonych w innych porach roku. Tylko czwarta część mężczyzn dochodzi do takiego wzrostu, że może nosić broń i pełnić służbę wojskową.

* **Zmniejszanie się śmiertelności.** Statystyka wykazuje, że w Europie śmiertelność się zmniejsza, że długowieczność wzrasta i że rasa ludzka nabiera siły i krzepkości. Postęp ten uwidocznia się szczególnie w bieżącym wieku. Za czasów Laplace'a i Condorceta (1775—1783) umierało we Francyi przeciętnie 34 osób na 10,000 mieszkańców wszelkiego wieku; dzisiaj umiera ich tylko 22, tak iż przeciętny wiek nieboszczyków wynosi dziś lat 36, podczas gdy dawniej dochodził jeno do dwudziestu trzech. We Włoszech, a mianowicie w starem księstwie Medyolańskiem, wynosiła w r. 1774 przeciętna śmiertelność 4,1%; obecnie spadła ona tam do 2,8%. W Rzymie wypadło w czasie od 1795 do 1800 na 1,000 mieszkańców przeciętnie 39 śmierci; obecnie umiera tam przeciętnie tylko 27 osób. W Szwecyi wynosiła w r. 1740 przeciętna śmiertelność 2,8%: dzisiaj wynosi ona tylko 1,7%. Szwecya zresztą jest krajem, gdzie śmiertelność bywa zawsze najmniejszą. By śmiertelność była mniejszą, pracują energicznie wszystkie czynniki i nie szczędzą ofiar. Ciekawy przykład pod tym względem dają Belgia i Anglia. Od czasów założenia biura hygijeny zmniejszyła się w Brukseli śmiertelność w kategoryi tyfusu, z 0,91 na 0,40, a kategoryi dyfterytu z 0,72 na 0,29%. W Anglii od czasu, jak stworzono *local governement board* i przedsięwzięto rozmaite roboty asenizacyjne, spadła śmiertelność z 22,8 na 18,8%. Koszta wyłożone na rozmaite prace, mające hygijenę publiczną na oku, wynosiły w samej Anglii, nie licząc w to Szkocyi i Irlandyi, w okresie od 1871 do 1882 roku miliard pięćset dziewięćdziesiąt ośm milionów franków. Ale cóż znaczy nakład ten w porównaniu z osiągniętemi korzyściami! Organizacya *local governement*

board'u — powiada Monod — ocaliła w przeciągu lat dziesięciu co roku 70 tysięcy ludzi od śmierci". Licząc choćby najtaniej ludzkie życie, opłaciły się zatem poniesione wydatki znacznem pomnożeniem siły żywej, co w bilansie gospodarstwa społecznego niezawodnie wielkie ma znaczenie. Niemniejszą też troskę o zdrowotność publiczną objawia Rada miejska w Paryżu, która nosi się z myślą przesiedlenia poza obręb miasta i pobudowania osobnych szpitalnych pawilonów dla chorych, dotkiętych zaraźliwą chorobą.

* **O całowaniu dzieci przy bólu gardła** pisze jeden z lekarzy niemieckich: Zwyczaj ten niegodziwym, wręcz morderczym nazwać trzeba. Tak łaskawa Pani! przypomnij sobie bowiem jak przed dwoma tygodiami z szyją szalem owiniętą odwiedziłaś panią S. Synek jej, mały Jaś wybiegł cię przywitać a ty podniosłaś go i w zapale serdeczności obsypałaś go pocałunkami, a następnie opowiadałaś, iż z powodu bolu gardła kilka dni wychodzić nie mogłaś. — Pani nie miałaś względem dziecka tego złych zamiarów a przecie zabiłaś go tak, jak gdybyś mu strychniny lub arszeniku była podała. We dwa dni po wizycie Pani dziecko roschorowało się, przywołany odrzekłem, że difteritis. Dziś przypomina mała, świeża mogiła na cmentarzu wizytę Pani; tak jest, lekkomyślność Pani sprowadziła śmierć tego dziecka — a prawdopodobnie takie przypadki przydarzają się często. Difteria przebiega bowiem u dorosłych ludzi niekiedy tak lekko, iż ci pomocy lekarza nie wzywają i nie domyślając się, że cierpienie jest groźnej natury, odnoszą je do zwykłego przeziębienia. W tem przekonaniu a nadto wiedząc, że przeziębienie nie jest zaraźliwe, chorzy tacy bardzo często nie usuwają się od zdrowych i obdarzają ich pocałunkami, bo dziś przy lada sposobności ludzie się całują. Lepszego atoli sposobu przeszczepienia tej choroby jak zapomocą całusu nie ma, i to nie ulega wątpliwości, że w całusach leży jedna z częstych przyczyn szerzenia się epidemii difteritu. A więc łaskawa Pani, na przyszłość bądź ostrożną z całowaniem dzieci w usta, a nie całuj nikogo, jeżeli czujesz, że nie jesteś zupełnie zdrową.

* Że **ściskania ciała gorsetem** szkodliwie wpływa na zdrowie kobiet, wiadomem jest powszechnie; wszystkie narządy umieszczone w klatce piersiowej i w jamie brzusznej cierpią wskutek takiego mechanicznego ucisku, najwięcej atoli płuca, które dostatecznie rozszerzać się i czynności swojej rozwinąć nie mogą. Najnowsze badania dokonane za pomocą spirometru (t. j. aparatu, którym mierzy się ilość powietrza w płucach zawartego) wykazują, że przy mocno zesznurowanym gorsecie dostaje się do płuc 20—34% mniej powietrza. Kobieta średniego wzrostu oddecha w minucie 16 razy a za każdym razem wdecha (nie mając gorsetu) około 500 gramów powietrza, co na godzinę czyni $60 \times 16 \times 500 = 480.000$ gramów a na 12 godzin 5.760.000 gramów powietrza. Przypuśćmy, że przez 12 godzin śród dnia jest dość silnie zesznurowaną i że wskutek tego tylko 10% powietrza mniej wdecha, to czyni to 576.000 gramów, co odpowiada ilości 1152 oddechów. Odpowiednio temu gorzej odnawia się jej krew — co oczywiście odbić się musi bardzo szkodliwie na zdrowiu.

Z BIEŻĄCEJ CHWILI.

* **Naukę higijeny szkolnej** zamierza c. k. ministerium oświaty wprowadzić w seminariach nauczycielskich męskich i żeńskich jako przedmiot nauki obowiązkowy. Donosi o tem *Oesterr. ärztl. VZtg.* i dodaje, że inicyatywa do tego wyszła od najwyższej Rady zdrowia w Wiedniu.

* **Z m. Krakowa.** Przy rewizyi fabryk **cukierków,** wzięte próbki do badania chemicznego wykazały, że w dwóch fabrykach użyto do fabrykacyi około 0,5% talku (federwaisu) a w jednej około 12% gipsu. Magistrat przesłał tę sprawę Sądowi do właściwego dochodzenia.

Komisya wydelegowana z łona Magistratu m. Krakowa do zrewidowania **chaiderów,** przedstawiła trzy chaidery do natychmiastowego zamknięcia, a ponieważ żaden nie odpowiada wymogom sanitarnym, jakie przedstawiło ministerstwo spraw wewnętrznych w jednem z najświeższych rozporządzeń, przeto Magistrat prawdopodobnie poleci niebawem wszystkie pozamykać.

Podczas rewizyi **handlów nafty** stwierdzono, że w jednym z nich była nafta łatwo palną. Przeciwko jej właścicielowi zarządzono dochodzenie a ponieważ skład tej nafty znajduje się na Podgórzu, zawiadomiono o tem c. k. Starostwo w Wieliczce.

W jednej **piekarni ciastek** farba przejęta przy rewizyi ze strony Magistratu okazała się przy badaniu chemicznem chromanem ołowiowym. Winnego Sąd pociągnie za używanie takiej farby do odpowiedzialności. *B.*

* **Schronisko dla dziewcząt.** Książe Aleksander Lubomirski wspaniałomyślny ofiarodawca 2 milijonów franków na schronisko dla chłopców w Krakowie, założenie którego tak się opaźnia, ofiarował znów milion franków na schronisko dla dziewcząt zaniedbanych. Cieszymy się wielce, że wprowadzenie w życie tyle potrzebnej instytucyi poruczył ofiarodawca tym razem JO. księciu biskupowi krakowskiemu; może zatem myśl szlachetna rychlej doczeka się urzeczywistnienia niż schronisko dla chłopców. O ile się dowiadujemy zakupiono już pod ten zakład 28 morgów gruntu w Łagiewnikach pod Krakowem a architekt pan Zaremba przygotował już plany zakładu, mamy nadzieję, że z uwzględnieniem wymagań higijenicznych, którym podobny zakład nowo wznoszony odpowiadać powinien; — nie byłoby jednak zbytecznem, gdyby plany przedstawiono do poczynienia uwag któremu z higijenistów.

G.

* W Londynie wydał sąd dwa wyroki, których prawna podstawa ma i dla nas zasadnicze i pouczające znaczenie: jeden właściciel domu został skazany na 14-dniowy areszt za to, że przepełnił dom lokatorami, wskutek czego wybuchła w tym domu zakaźna choroba. Inny zaś, również właściciel domu, został zasądzony na grzywnę 50 funtów (mniéj więcéj 600 złr.) zato, że wskutek złego urządzenia ścieku dla nieczystości wychodkowych, powstała choroba zakaźna, któréj ofiarą padła matka i troje jéj dzieci. (*The Lancet,* 6 lipca).

W imieniu Tow. Opieki zdrowia

Wydawca i odpowiedzialny Redaktor **Dr. H. Jordan.**

Druk W. Korneckiego w Krakowie.